

фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В. Н. Платонов, С. А. Олейник, Л. М. Гунина. – М. : Совет. спорт, 2010. – 308 с.

3. Репкина, Е. Н. Антидопинговый справочник спортивного журналиста / Е. Н. Репкина. – М. : ТрансЛит, 2010. – 48 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УО «ВГМУ» ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Пахомчик В.В, Харкевич М.В

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Важнейшей государственной проблемой остаётся проблема совершенствования физической подготовленности и здоровья студенческой молодежи. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед высшим образованием. Каждое учреждение высшего образования должно стремиться к повышению уровня физической подготовленности студентов, развивать их спортивные навыки и вести пропаганду здорового образа жизни [4].

Многогранна роль физической подготовленности студентов. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения.

Непременным условием эффективного управления учебным процессом является объективная оценка физической подготовленности и установление его динамики во времени [1].

Цель. Определить уровень физической подготовленности студентов 1 курса лечебного факультета основного и подготовительного учебного отделения.

Материал и методы. В педагогическом эксперименте принимали участие 74 студентки основного и подготовительного учебного отделения лечебного факультета УО «ВГМУ». Возраст испытуемых составил 17-19 лет.

В нашей работе были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, метод математической статистики.

Результаты и обсуждения. В качестве оценки уровня физической подготовленности были взяты результаты контрольного тестирования из государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики

Беларусь: бег на 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м, наклон туловища, поднимание туловища, бег на 1500 м и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Таблица 1. Уровень физической подготовленности студенток

Контрольные нормативы	Уровень физической подготовленности									
	1-й н.		2-й н.ср.		3-й ср.		4-й в.ср.		5-й в.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Наклон вперёд (кол-во чел.)	11	4	4	6	7	8	8	9	6	8
Челночный бег (кол-во чел.)	2	4	3	9	9	2	4	17	15	8
Сгибан. и разгиб. рук в упоре лёжа(кол-во чел.)	31	3	5	4	0	8	2	4	11	5
Бег на 1500 м (кол-во чел.)	36	1	36	0	0	0	0	0	0	0
Прыжок в длину с места (кол-во чел.)	14	18	5	13	3	0	13	5	3	1
Поднимание туловища (кол-во чел.)	10	5	7	10	6	3	7	15	0	7
Бег на 30 м (кол-во чел.)	3	0	3	6	12	7	8	4	11	20

Таблица 2. Средний балл уровня физической подготовленности студенток

Содержание контрольно- педагогического тестирования	Средний балл	Уровень развития физической подготовленности
Бег на 30 м	7	4-й выше среднего
Бег на 1500 м	2	1-й низкий
Прыжок с места	4	2-й ниже среднего
Челночный бег	6,7	3-й средний
Поднимания туловища из положения сидя	5,2	3-й средний
Наклон вперёд	5,6	3-й средний
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4,2	2-й ниже среднего

Из результатов таблицы №1 уровня физической подготовленности видно, что средний балл бега на 30 м составляет 7 баллов (4-й выше среднего), прыжок в длину с места – 4 балла (2-й ниже среднего), поднимание туловища – 5,2 балла (3-й средний), наклон туловища – 5,6 баллов(3-й средний),челночный бег 4х9 м – 6,7 баллов (3-й средний),бег на 1500 м – 2 балла (1-й низкий),сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – 4,2 балла (2-й ниже среднего).

Отсюда общий средний балл уровня общей физической подготовленности составил : $(4,2+5,6+5,2+6,7+4+2+7):7=4,9$ балла, что соответствует 2-му ниже среднего уровня и чуть-чуть не дотягивает до 3-го среднего.

Выводы. На практических занятиях по физической культуре особое внимание следует обратить на подбор упражнений, направленный на развитие общей выносливости и силовых качеств. В результате полученных данных силовая подготовка и уровень работоспособности студенток 1 курса лечебного факультета имеет удовлетворительный и низкий уровень, который существенно сказывается на общем уровне физического здоровья.

1. При выборе упражнений на занятиях особое внимание следует обратить на развитие силы, и общей выносливости.

2. На втором этапе исследования нами будут разработаны специальные комплексы упражнения, направленные на улучшение развития силовых качеств, что в свою очередь приведет к повышению общего уровня работоспособности занимающихся.

Литература:

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко. – Киев, –2000. –243 с.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. – М. : Альфа-М, 2003. – 418 с.

3. Михалени, В. М. Физическое воспитание студенток / В. М. Михалени. – Минск, 1998. – 127 с.

4. Романов, И. В. Определение уровня физической подготовленности студентов фармацевтического факультета / И. В. Романов, А. Г. Аксенцов // Достижение фундам., клин. медицины и фармации : материалы 72 науч. сессии сотрудников ун-та, 25–26 янв. 2017 г. / Витеб. гос. мед. ун-т ; редкол. А. Т. Щастный (гл.ред.) [и др.]. – Витебск : ВГМУ, 2017. – С. 593–595.

5. Шкирьянов, Д. Э. рейтинговая система оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Физическая культура» (на примере УВО медицинского профиля) / Д. Э. Шкирьянов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кад-ров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 г., посвящ. 80-летию ун-та, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. Культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова(гл. ред.) [и др.] – Минск : БГУФК, 2017. – Ч. 3. – С.273–277.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ДАННЫМ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОГО ИНДЕКСА

Позняк Ж.А., Шкирьянов Д.Э., Тихонова Л.В., Сладкевич С.В.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Согласно данным научной литературы, в последние годы наблюдается стойкая тенденция снижения уровня физической подготовленности (УФП) поступающих в непрофильные учреждения высшего образования (УВО). Данное положение усиливают результаты научных исследований кафедры физической культуры УО «ВГМУ» за 2014-2017 гг., согласно которым от 40 до 60 % студентов-первокурсников имеют УФП на уровне «ниже среднего».

Как известно, оценка УФП представлена показателями развития таких физических качеств как сила, гибкость, быстрота, ловкость и выносливость [2]. При этом, многочисленные исследования убедительно доказывают